

« Quand le médecin accède à ma demande et me prescrit du baclofène, je suis persuadée que ce traitement va marcher. C'est ma seule issue de secours. » Agnès Renaud ne croyait pas si bien dire. Boulimique depuis l'âge de 16 ans, cette mère de trois enfants est aujourd'hui guérie de son trouble du comportement alimentaire.

Léa Billon

# « J'ai vaincu ma boulimie grâce au baclofène »

## Appel à témoignages

→ Vous êtes à risque cardio-vasculaire ou vous avez déjà eu un problème cardio-vasculaire (athérosclérose, infarctus, AVC, insuffisance cardiaque...).

- Qu'avez-vous changé dans votre mode de vie pour protéger votre cœur ?
- Arrêt du tabac, changement d'alimentation, activité physique, réadaptation cardiaque, relaxation, yoga ou autres, faites-nous part de votre expérience, de vos difficultés comme de vos réussites.
- Si vous avez des questions sur les moyens de préserver votre cœur et vos vaisseaux, n'hésitez pas à nous les poser.

→ **Écrivez-nous :** Que Choisir Santé 233, boulevard Voltaire, 75011 Paris ou bien [sante@quechoisir.org](mailto:sante@quechoisir.org)

Les premières crises surviennent quand Agnès Renaud, encore adolescente, rentre en internat. La jeune femme alterne les périodes de boulimie et d'anorexie pour réguler son poids. Vers la vingtaine, elle commence à se faire vomir avant de prendre un grand nombre de laxatifs. « Je n'en parlais à personne. J'étais complètement dans le déni de ma maladie », se souvient-elle. À 28 ans, elle ose enfin le dire à son médecin traitant. Celui-ci lui propose de suivre une thérapie comportementale et cognitive (TCC) basée sur l'abstinence et l'évitement. Grâce à des palliatifs (respirer profondément, se laver les mains, sortir se promener, etc.), les crises quotidiennes d'Agnès s'espacent. Mais l'envie de manger en très grandes quantités pour apaiser ses angoisses est toujours là. « Je garde un très mauvais souvenir de cette thérapie. J'étais en manque, comme si mon corps réclamait

sa dose de nourriture », explique-t-elle. Elle abandonne la TCC et replonge. Quelques années plus tard, un médecin lui propose des antidépresseurs qu'elle refuse. Elle consulte diététiciens, nutritionnistes, sans succès. En 2011, des séances d'hypnose l'apaisent un peu et soulagent son anxiété. Les crises de boulimie s'espacent à nouveau.

### Un processus destructif

La jeune femme, désormais mariée et maman d'une fille et de deux garçons, reste extrêmement secrète sur le mal qui la ronge. Elle se confie à une amie très proche qui restera pendant de longues années sa seule confidente. Le soir, quand ses enfants sont au lit, elle prend comme prétexte de ranger la cuisine pour s'y enfermer et dévorer tout ce qui s'y trouve. « Les boulimiques doivent ruser pour acheter quotidiennement beaucoup de nourriture. Mais je travaille

## L'histoire particulière du baclofène

Àu début des années 2000, le Dr Olivier Ameisen lit un article du *New York Times* dans lequel un patient paraplégique cocaïnomane voit sa consommation de drogue diminuer alors qu'il prend du baclofène, un myorelaxant autorisé depuis 1974 dans le traitement des contractures musculaires involontaires. Le Dr Ameisen se lance dans des recherches approfondies sur cette molécule et décide, en 2004, de l'expérimenter lui-même. Il va découvrir qu'à un dosage

de 270 mg par jour, il devient indifférent à l'alcool. « Pour la première fois de ma vie, je me suis senti libéré de l'envie de boire », écrit-il quelques mois plus tard dans la revue *Alcohol and Alcoholism*. Il se consacre alors à faire connaître les effets du baclofène, notamment à travers son livre « *Le dernier verre* », paru en 2008.

### SON CADRE LÉGAL

D'autres médecins suivent son chemin et décident de prescrire le médicament hors

autorisation de mise sur le marché (AMM). À partir de mai 2012, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) tolère un usage contrôlé du baclofène chez les patients alcoolodépendants. De plus en plus de médecins deviennent prescripteurs. En mars 2014, l'ANSM met en place une recommandation temporaire d'utilisation (RTU). Mais les conditions de prescription sont trop restrictives. Fin 2015, seules 6 200 personnes malades

de l'alcool (soit moins de dix fois le nombre de celles qui consommeraient quotidiennement ce médicament pour maîtriser et vaincre la dépendance alcoolique) étaient inscrites sur le portail dédié (voir *Q.C. Santé* n°100, décembre 2015). Consciente du problème, l'ANSM a constitué un comité scientifique temporaire afin de simplifier et d'améliorer les conditions d'inscription à la RTU. Plusieurs réunions ont déjà eu lieu et un compte rendu devrait être publié avant l'été.



dans l'alimentaire. Je n'avais qu'à me servir dans mon propre magasin pour réapprovisionner mes placards et mon frigo», raconte Agnès, consciente du cynisme de la situation. En 2013, les crises quotidiennes sont venues à bout de la jeune femme qui se dit «*détruite intérieurement*».

### Une recherche fructueuse

Dans un dernier sursaut d'espoir, elle tape sur son moteur de recherche Internet «comment guérir de la boulimie» et tombe sur le forum «baclofène, alcool et autres dépendances». À partir de là, tout s'accélère. Elle s'inscrit sur ce forum et fait des recherches sur ce traitement. Quelques semaines plus tard, elle rencontre un premier médecin, qui refuse de lui prescrire la fameuse molécule. Il souhaite qu'Agnès suive au préalable une thérapie pendant six mois. «*Cela m'a mise très en colère. C'était un appel au secours que je lui lançais et il n'a pas compris*», dit-elle. Qu'à cela ne tienne, elle consulte un autre médecin, le Dr Gallo, spécialisé dans l'alcoolisme. Ce dernier n'a jamais prescrit de baclofène à une personne atteinte de trouble du comportement alimentaire (TCA). Mais il sent tout de suite la motivation de sa nouvelle patiente et comprend qu'elle ne peut plus vivre de cette façon.

### Libérée de ses pulsions

Mardi 21 mai 2013, Agnès entame sa première journée de «baclo». Elle commence le traitement à 30 mg par jour, puis augmente progressivement de 10 mg tous les trois à quatre jours. Arrivée à 70 mg, elle ressent un changement très net vis-à-vis de la nourriture. Non seulement les crises s'espacent, mais «*avalé de grandes quantités de nourriture ne me procurait plus*

## Comment le baclofène peut-il stopper l'alcoolisme et la boulimie ?

**U**ne ressemblance évidente existe entre l'alcoolisme et la boulimie : un besoin irrésistible de soulager ses tensions par l'ingestion en très grandes quantités d'alcool ou de nourriture, explique le Dr Pascal Gache, médecin alcoolologue. *La boulimie est une addiction au même titre que l'alcoolisme.*

### LE RÔLE DE LA DOPAMINE

Les mécanismes dans le cerveau sont les mêmes dans ces addictions. Le fonctionnement cérébral se fait à travers des molécules appelées neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, adrénaline). Ces substances participent à l'équilibre et à la stabilité de nos fonctions cérébrales. L'une de ces

molécules, la dopamine, est impliquée dans de nombreux processus, particulièrement dans ceux liés aux régulations émotionnelles et aux phénomènes de contrôle. C'est grâce à elle que le sport, par exemple, nous procure un sentiment d'euphorie et de bien-être. Mais chez les personnes alcooliques ou boulimiques, le système dopaminergique s'emballé. Des processus normalement absents chez un sujet bien portant vont stimuler chez elles la production de dopamine à l'origine du besoin irrésistible de boire ou de manger. Le système devient hors de contrôle et les mécanismes susceptibles d'empêcher cet emballement de dopamine sont dépassés.

### L'ACTION DU BACLOFÈNE

C'est ici qu'intervient le baclofène. Il va agir sur un autre neurotransmetteur dont le rôle est de freiner la production de dopamine. Quand la quantité de baclofène ingérée est suffisamment élevée, les crises de boulimie vont pouvoir être stoppées. «*Les résultats des psychothérapies et autres restructurations cognitives restent modestes car ces méthodes ne sont pas assez puissantes pour enrayer le système dopaminergique*», souligne le Dr Gache. Quand il fonctionne bien, le baclofène permet de supprimer non seulement les pulsions mais aussi toutes les préoccupations liées à la nourriture.

*le même bien-être. Au contraire, ça me dégoûtait. Le baclofène a fait disparaître mes pulsions. Je n'avais plus envie de faire de crise*», explique-t-elle. Malgré les effets secondaires du traitement (pendant cinq mois, elle somnole la journée et ne dort que deux à trois heures par nuit), elle passe, cette année-là, un des plus beaux étés de sa vie : «*J'avais envie de sortir, de voir du monde, d'aller au restaurant.*»

À la rentrée, une rechute l'amène à ajuster son traitement à 120 mg quotidiens. Elle restera à ce dosage pendant un an avant de diminuer progressivement jusqu'à l'arrêt complet du médicament en février 2015. «*J'appréhendais énormément de ne plus prendre de baclo. Mais je n'ai pas fait de*

*crise depuis ! Et je recommence à avoir des nuits correctes*», se réjouit-elle. Aujourd'hui, Agnès savoure sa nouvelle vie : «*Avant, ma seule préoccupation était la nourriture. Elle occupait tout mon espace vital. Désormais, je suis libérée. J'ai repris mes droits.*» Désireuse de partager son expérience, elle publie le journal de bord qu'elle a tenu quotidiennement pendant son traitement<sup>(1)</sup>. «*Écrire a été une véritable thérapie. Maintenant, je souhaite contribuer à mieux faire connaître la boulimie. Si mon histoire peut aider d'autres malades, cela m'importe peu que l'on me juge.*» ■

(1) Enfin libre grâce au baclofène, éd. Bussière, mai 2015.